مجلة الفتاة العربية
مجلة شهرية تشرين أول ٢٠٠٦
العدد (صفر) October . 2006

fulla® Magazine



هل تريدين أن تصبحي كاتبة؟

ادخلي إلى عالم الميديا لتعبُري منه إلى عالم الكتابة والإبداع.







موضة تناسبني

هل تعانين من قلة الثقة بنفسك..

"اسألي فلة"

ستحل لك هذه المشكلة

هل تحبين الأجواء التاريخية الساحرة، إذاً تابعي معنا مسلسل

قصص الأذكياء

0

مواقف محرجة... لا بد وأنك مررت بالكثير منها.. ولكنك ستستمتعين بقراءتها معنا على صفحات فلة..

6 210142 213051


مجموعة
الصلاة
Prayer
Set
fulla
4 Pieces
٤ قطع
fulla
NewBoy © 2006. All rights reserved.

مجلة الفتاة العربية

Fulla Magazine



14 موضة تناسبني

لا تسألي ماذا يمكن أن أرتدي اليوم ؟
فقط اسألي ياسمين

4 قصص الأذكياء



مغامرات مشوقة ومتجددة
في قصص الأذكياء



28 عالم غريب

الكثير من الأشياء الغريبة
تجري في هذا العالم ..... ؟

هيدروجين 20



هل أهتم كثيراً لرأي الناس في ملابسي ؟
وما قصة عشق البنات للملابس؟

38 أنا أنمو

طولي مختلف عن بنات صفي ؟؟ هل سأكون يوماً
كالنجمات العالميات ؟؟

هناك الكثير من التفاصيل الصغيرة التي تمر في حياتنا
لتتوقف في القلب والذاكرة وتتشبث بهما وكأنها جزء منهما.. ما هي؟!
إنها ضمة الأم الهادئة بعد شعور بالانقباض والحيرة...
إنها لحظة الإبداع التي تلهمنا بداية لطريق نجاح لا نهاية له..
إنها دموعنا المنهمرة في قلب الليل ونحن نختلس لحظة صدق بيننا وبين خالقنا..
إنها لقاء الأحبة بعد انتظار طويل...
إنها مائدة رمضان واجتماع الأحبة حولها بانتظار سماع الأذان..
إنهـــــا فلـــــــــة
تلك التي تحمل بين طياتها الكثير من هذه التفاصيل الصغيرة..
فهي مائدة متنوعة لمواد ممتعة.. وهي ضمة أم حنون ستشعرين معها بالسلام..
وهي لحظة لقاء جميلة بعد انتظار طويل.. وهي..
وهي أنا وأنت.. كل عام وأنت بخير

فلة

أسرة العمل

رئيس التحرير
منار الطرابيشي

مدير التحرير
زينة جوخدار

المدير الفني
خالد شق

المدقق اللغوي
بثينة اللحام

إخراج الصفحات
سلاف معروف - تامر رمضان

6210142213051

وكلاء التوزيع المعتمدون

			مسافات	سعر البيع
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00	درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00	ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	241 78 08	1.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1,200	دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250	دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4800	ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	93-27 22 21	150	ليرة
العراق	مجموعة المستقبل للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 032 090 90	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	466 357	700	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	25.00	درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة سوتوبريس	713 22 499	4.00	دينار

NEW BOY

E-mail magazine@fulla.com

قصص الأذكياء

سيناريو: هند العيتي - رسوم: خالد شق - تلوين: رندة عبود




بسيطة.. افردا أصابعكما أمامي
أنا دائماً أستعير ألوان فلة.. هي تأذن لي
وأنا أيضاً فلة تأذن لي أنا لم أسكب الحبر
إذن من فعل هذا! أعلم أنكما ستقولان الصدق، أنتما دائماً تفعلان هذا. ولكن مهلاً لا تخبراني.. سأجرب مهاراتي وأكتشف بنفسي
استعملتما الحبر.. واحد منكما سكبه أثناء إعادته ومسحه؟
نفس المسافة .. لابد من حدوث تماس..
نور لم تبدل ثيابها للذهاب إلى النادي... هممم
بينما أصبح بدر جاهزاً للذهاب بسرعة، ولم يبدل إلا القميص..! لأنه خلع القميص الملوث بالحبر الأحمر في منطقة الصدر
مستحيل..! كيف عرفت؟!


الأمر بسيط . عندما قارنت ارتفاع الرف بطولهما، وجدت أن الذي مسح الحبر منهما لا بد وأن يكون قد التصق صدره بالرف وتلوث بالحبر ولاحظت أن نوراً لم تبدل ثيابها منذ الظهيرة
يبدو أنك تشاهدين المحقق كونان كثيراً هذه الأيام
لا أبداً، ولكني أقرأ كثيراً في هذا الكتاب
كتاب قصص الأذكياء
كان يا ما كان في سالف العصر والزمان، في بلاد خيرة و عصور نيرة، كانت فتيات ثلاث، صاحبتنا فل الدار التي لا يفوتها حل لمشكلة أو ابتكار، وصاحبتاها من الأخيار، قطر الندى و ياسمينة .. وفي يوم من الأيام
والآن يا فتيات، بعد أن انتهينا من العزف والغناء أريد أن أخبركن أن صديقتكن، حفيدتي فل الدار أتقنت الكتابة والقراءة وحفظت العديد من الأشعار هيا أسمعينا يا فل الدار
ما رأيكن في هذه اللعبة، من قائل البيت: ونحن أناس لا توسط بيننا لنا الصدر دون العالمين أو القبر
شعر جاهلي
لا... البيت لأبي تمام
نعم .. نعم أحسنت يا سلمى
حفلٌ ممل... ولكن إذا خرجت منه بهذه العباءة بدل عباءتي القديمة، فلن يكون وقتي قد ذهب سدى.
ما زال الوقت باكرا يا ابنتي
اعذريني... يا... خالة، داري بعيدة، أريد أن... أأ أصل قبل غروب الشمس
مهلي.. مهلي يا عزيزتي، أعتقد أنك أخذت عباءتي خطأً.. هاك عباءتك
لا... لا لم يحدث خطأ..


ولكنك ترتدين عباءتي..
لا..لا.. لبست عباءتك...
أمر غريب أن يحدث بينكما هذا.. يا ابنتي
ولكن من غير المعقول يا سلمى أن تكون عباءتك البنية، إنها لا تناسب ألوان ثيابك
وهل من المنطقي أن تهب سلمى من أول الدار لتدّعي ما ليس لها؟!
همممم حسناً..
حسناً يا عزيزتيّ لنرى أولاً شعركما الجميل..
انظري يا ابنتي.. هذا شعرك الأسود وفيه شعيرات الصوف الصفراء وهذا شعرك البني الفاتح يا سلمى ليس فيه أية شعيرة صوف صفراء وإنما فيه شعيرات العباءة البنية لأنها عباءتك
أوه غير معقول.. كيف جرؤت؟
وضعت نفسها في موقف سيء!
هذا حبل الكذب.. دائماً هكذا.. قصير لا يفلح صاحبه
ولكن كيف اهتديت إلى هذه الحيلة يا جدة؟!
حسناً..هذا سر


LEAP FROG
My First
LeapPad
Learning System
LeapPad Plus Writing
الاستعداد للمدرسة
التعلّم ماقبل المدرسة
تحضر My First LeapPad الأطفال للمدرسة وتقدّم لهم مهارات أساسية من خلال القصص والألعاب المسلية التي تصبح حقيقية بمساعدة القلم المرفق.
إن تعلّم القراءة والكتابة يبدأ خطوة بخطوة مع نظام التعليم من
LeapPad Plus Writing
وتجعل الكتب تبدو حقيقية من خلال الأصوات ،الشخصيات ، الأصوات المضحكة والألعاب الشيقة.
LittleTouch
LeapPad
التعلّم المبكر
تمكّن LeapPad Little Touch الأطفال الصغار من استكشاف الكلمات الأولى والأصوات والأرقام بلمسة إصبع.
NEW BOY

مواهب

إلى صديقة

قد تتغير الفصول مع مرور
السنوات ،
وتتساقط أوراق الأشجار،
وقد تهتز الروح وتنهار،
لكن علاقتي بك لن تتغير
قد يموت الحيوان والنبات،
وتنشق السماء،
وقد تتحطم الجدران،
لكن حبي لك لن يزول .

قد يهملني البعض،
ويتركونني وحيدة،
وآخرون يجعلونني سعيدة .
لكن لا أحد يسعدني كما
تفعلين .
قد يحب الأصدقاء بعضهم
كثيراً
وقد يكون ذاك الحب كبيراً،
ولكن لا أحد يحب صديقه
كما أحبك .

الطفلة سنا كعدان



هذا الكون

درب التبان ..مجرتنا

إعداد: ماريا دعدوش



مجرة درب التبان تضم أكثر من ١٠٠ ألف مليون نجم تدور جميعها حول مركز المجرة، وشمسنا هي أحد هذه النجوم. تجتمع نصف هذه النجوم قرب بعضها فتبدو كقرص الحلوى، أما النصف الثاني من النجوم فيتناثر حولها كالفراشات المضيئة.

ولحسن الحظ، يمكنك أن تشاهدي مجرتك بالعين المجردة بعيداً عن أضواء المدينة.



شمسنا تدور

حول مركز مجرتنا كل 200 000 000 سنة



هل عرفت من أنا؟

من أجل عينيك ....
سأقطع (٢٠ **بليون بليون**)
كيلو متراً حتى أصل إلى **مجرتك**.

ومن أجل عينيك ....
سأقطع (١٠٠ **بليون**) كيلو متراً حتى
أصل إلى **مجموعتك الشمسية**.

ومن أجل عينيك ....
سأقطع (٥ **بلايين**) كيلو متراً حتى
أصل إلى **كوكبك الأرض**.

ثم سأقطع **ألوف الكيلومترات**
حتى أصل إلى ...... **عينيك**.



هل عرفتني ....
أنا شعاع من أقرب نجمة من نجوم أقرب
مجرة إلى مجرتك

ترى كم سيقطع شعاع .... من أبعد نجمة ....
من نجوم أبعد مجرة حتى يصل إلى عينيك ؟

أقرب مجرة إلى مجرتنا هي مجرة المرأة المسلسلة
ترى .. هل خرج ذاك الشعاع منها ؟ ...

المسافة

بين كل نجم و نجم
1000000000 كيلو متر

رمضان...

قالت لي أمي يا قلبي ... هيا فالضيف سيأتينا
قلت لها في عجب أمي ... من ذا سوف يجيء إلينا
قالت هو من عند الله ... قد أنزله حباً فينا
ينتظرُ الناس بلا ملل ... أو كلل مقدمهُ إلينا
ليصونوا كل جوارحهم ... عما يغضب هذا الدينا
ويزيلوا حزن التعساء ... من فقراء و مساكينا
فتراهم عند الإفطار ... أمماً أمماً مجتمعينا
تبدو الأفراح بأنفسهم ... والبهجة لا تهجر عينا
قلت لها يا أمي إني ... قد أدركت الضيف يقينا
إنه رمضان الحب أتى ... يهدي الفرحة لمآقينا

[illegible]




مواهب فلة
استوديو التصميم
آلة الحياكة
مركز الموضة
fulla®
© 2006 NewBoy. All rights reserved.

موضة تناسبني

إعداد: ماريا دعدوش



لا تسألي
ماذا يمكن أن أرتدي اليوم؟
فقط اسألي ياسمين



آه... كم أحب اللون الأبيض للكنزة فهو لون يناسب الفتيات في عمري، خاصة وأن قماشه قطني وملمسه ناعم... كما أن الأكمام الطويلة تشعرني بالثقة..
وهل لاحظت التسريحة... كم أحب الضفائر، فهي تظهرني بمظهر الطالبة.
أما البنطال.. فأجده عملياً جداً لأن قماشه من الجينز، كما أنه واسع حيث أستطيع لبسه وخلعه بسهولة، وتداخل اللون الأبيض فيه يجعله مليئاً بالحياة.



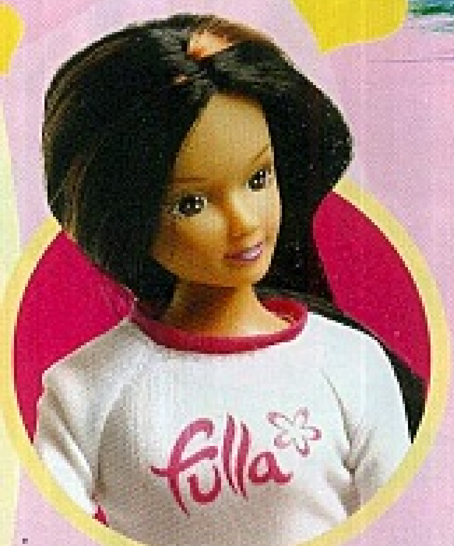
أما أنا فالكنزة الصوفية تشعرني بالدفء، وألوانها المتدرجة التي تشبه قوس قزح تدفعني للمرح والانطلاق، وأكمامها الطويلة تشعرني بالثقة.
والآن لاحظي لون التنورة الغامق وكم هو عملي ولا يتسخ بسرعة، كما أنها طويلة وقماشها من الجينز بحيث أشعر معها بالراحة في الحركة
وانظري إلى شعري... ألا أبدو كالمهندسات... لقد ربطته للخلف لأبدو مثلهن... ألا توافقينني الرأي...؟


أزياء حول العالم
KIDS TV
Space toon

تسالي

أراد الفلاح أن يعبر مع وزته والثعلب وكيس القمح إلى الضفة الأخرى من النهر، ولكن صادفته مشكلة لا يعرف كيف يحلها إذ أن القارب صغير جداً ولن يستطيع تحمل أكثر من شيئين، وفي نفس الوقت لا يستطيع أن يترك الوزة مع الثعلب على الضفة الأخرى لسبب تعرفنه جيداً، كما لا يستطيع ترك الوزة مع كيس القمح لأنها ستأكله، فكم مرة عليه أن يقطع النهر ليتمكن من نقل حمولته إلى الضفة الأخرى؟!!







ساعدي فلة في الوصول
إلى صديقتها ياسمين



واعد بدر صديقه في مكان عام وفي ساعة معينة ولكنه أراد أن يكون الأمر سراً فكتب شفرة سرية لصديقه، هل تستطيعين فك رموزها ومعرفة الوقت والمكان الذي يريد بدر لقاء صديقه فيه؟!!



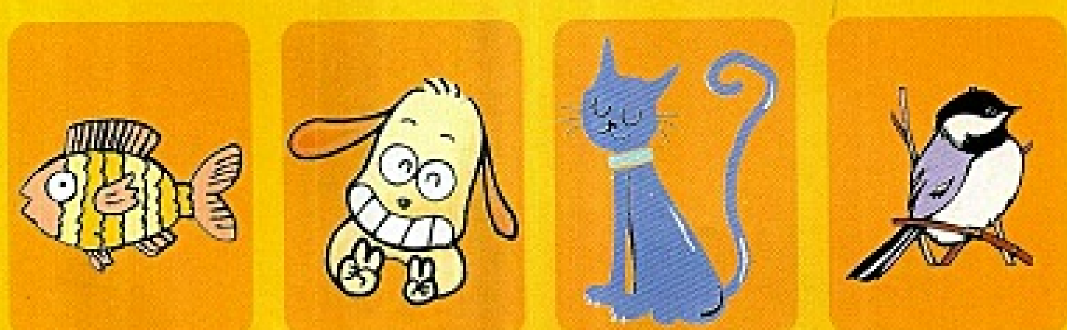
يملك كل من بدر وياسمين وفلة ونور حيواناً أليفاً ولكن اختلط الأمر على ندى ولم تعد تعرف لمن يعود كل حيوان منها، فهل تستطيعين مساعدتها في اكتشاف هذا من خلال ثلاث جمل منطقية.

بدر

نور

ياسمين

فلة



١ - حيوان نور لا يستطيع الطيران

٢ - حيوان ياسمين وفلة يكسو جسمهما الشعر

٣ - حيوان فلة لا ينبح

كان ذلك في رمضان

كلما كنا معاً - أنا وهي - نتحدث أو نتضاحك، كأم وابنتها، نتخاصم أو نتصالح كأختين، كان لا بد لي أن أرمق بخجل ذلك الماضي القريب، فالأمور في البدايات، لم تكن كذلك .

ليست أمي ولست ابنتها، لم نكن أختين، ولم نختر أبداً العيش معاً....

كانت زوجة أبي وأظن أنها لم تكن تحلم حتى في أسوأ أحلامها أن تعيش مع نسخة مصغرة لسيدة رحلت منذ سنين، سيدة كانت زوجة زوجها.

وكنت أنا طفلة الثانية عشرة ولم يكن لي أن أتقبل أبداً أن تكون هناك سيدة في بيتنا، تصول وتجول في كل الأمكنة، تلك التي كانت لأمي!

كنت في الثانية عشرة عندما قرر أبي أن يتزوج، وكان عامها الأول بيننا، وللأسباب السابقة قررت أن أبقى على مسافة بيننا، كانت تحاول أن تتقرب مني وكنت أتجنبها، كنت أشعر بصدق لطفها وأحياناً كنت أحتاجها، لكن الحال السائد بيننا كان التحفظ والتجنب، كانت القريبات تسألنني: " كيف هي زوجة أبيك، هل هي جيدة؟" هل أرضي فضولهن وأختلق الحكايات وأقول إنها سيئة؟

"ليست سيئة" كنت أجيب متظاهرة باللامبالاة، ولا أخفي أن تساؤلهن الدائم جعلني أكثر تحفظاً وأكثر حذراً.

إلى أن كان رمضان من ذلك العام، ولرمضان في بيتنا بهجة (حبة زيادة) كما يقولون، ففي رمضان يحل جدي ضيفاً علينا، ورمضان وجدي صنوان، لهما في نفسي وقع متشابه، فكلاهما يمنحني السكينة، وكلاهما يجعل البيت أكثر دفئاً وألفة، وكما رمضان شهر القرآن، فجدي رجل حياته القرآن، ولن أنسى ما حييت تلاوة الفجر وصوت جدي يتهدج بالآيات، وسكون الليل وأنفاس جدي تلهج بالدعاء.

يومها كانت أولى ليالي رمضان وأولى ليالي جدي بيننا، والعادة عندنا أنه إذا ثبتت رؤية هلال رمضان فإن أفراد العائلة يتبادلون التهاني والقبلات بينهم، ووجود جدي بيننا يجعل الالتزام بذلك التقليد يصبح أكثر إلحاحاً، تبادل الجميع التهاني بينهم وتظاهرت بالانشغال، تبادلت وزوجة أبي تهنئة مجاملة عن بعد.. وركضت مسرعة بجانب جدي، حدجني أبي بنظرة أعرفها، ورمقني جدي متسائلاً، ربت على كتفي ثم رفع يديه بالدعاء: "اللهم أهلّه علينا بالأمن والإيمان والسلامة والإسلام، هلال خير ورشد، ربي وربك الله.

مضت سحابة اليوم الأول من رمضان، زوجة أبي في المطبخ منذ الظهيرة، روائح الأطباق الزكية أصبحت تملأ الدار، وأنا أتقلب على الأرائك أقلب محطات التلفاز وأستبطئ الوقت... جدي أنهى كل أوراده وأحزابه، طوى مصحفه الذي كادت تتآكل أوراقه، وفجأة أصبح أمامي بقامته المنتصبة ويده ممدودة نحوي: " هيا يا ابنتي معي، ألا تحتاج الخالة إلى مساعدة؟!"... قلبت شفتي مستغربة، لم أعتد أن أساعدها ولم تعتد أن تطلب مني شيئاً، نظر إلي جدي نظرةً عميقةً، أحسست بأنه يريد أن يقول شيئاً بشأن الأمس وربما كنت أنا من يود أن يقول!



رسم: خالد شق

كنت أشعر أن تلك العلاقة الشائبة مع زوجة أبي باتت تصنع في قلبي شيئاً كخيط العفن وكنت أخشى أن يتحول قلبي مع الوقت إلى ما يشبه ثمرة كمثرى متعفنة! كنت بحاجة إلى من يأخذ بيدي.... أمسك جدي يدي بحزم وجذبني معه إلى المطبخ.

"مساعدان ماهران بإمرتك سيدتي". قال مازحاً كنته. وأمسك حفنة بصل بكلتا كفيه ووضعها أمامي..

"بصل!! أتريد معاقبتي يا جدي!..". تذمرت في داخلي وتلفتُ مرتبكة. لم تدعني أرتبك طويلاً عندما أصبحت إلى جانبي ويدها تبعد حبات البصل: "دعي البصل لي يا عزيزتي. سيكون تقطيعه مزعجاً لك. أنا معتادة على الأمر". حملت البصل بعيداً وأخذت تقطعه. استرقت النظر إليها. كان أنفها محمراً وبظاهر كفها كانت تكفكف دمعاً. خيل إلي ساعتئذ أنه بفعل البصل.

دقائق بقيت لأذان مغرب اليوم الأول من رمضان. المائدة عامرة بأطايب الطعام والشراب وبيتنا أصبح مثلناً بأعمامي وعماتي. الجميع جالس ينصت إلى آيات القرآن يتلوها المقرئ قبل أن يرفع صوته بالأذان. انسحبت زوجة أبي إلى المطبخ. تبعتها لإحضار أطباق التمر. ارتبكت لرؤيتي. ولم تستطع أن تخفي الدمع الفائض في عينيها. سألتها ببلاهة: "أهي رائحة البصل". شرقت بدمعها وحاولت أن تشد ابتسامةً على شفتيها: "لا عليك عزيزتي. إنما تذكرت عائلتي. عندما تكبرين ستدركين الأمر". لا أدري كيف غلبني الحنو وسألتها برفق: "ألسنا عائلتك أيضاً؟"... صدح صوت المؤذن بالأذان. وكان آخر شيء أتوقعه في مغرب ذلك اليوم الطويل أن أكون في أحضان زوجة أبي نغالب دمعنا ونحاول أن نضحك. دخل أبي المطبخ يستعجلنا. وتجمد للحظات... غمزت لي زوجة أبي وبادرته: "كنا نتبادل سراً". وأشرق وجهها بشعاع حب أضاء قلبي.

في فناء الدار كان جدي يقيم الصلاة ... الله أكبر ... الله أكبر والجميع يسارع للاصطفاف خلفه. رفع يديه بالدعاء وتهدج صوته: "ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا... اللهم آتِ نفوسنا تقواها. وزكها أنت خير من زكاها". تابعتْ عيناه الرماديتان صعود دعواته إلى السماء: "آمين". نظرت إلى حيث نظر. تراءت لي السموات السبع تشف وتشف حتى خيل إلي أنني أرى ابتسامة أمي وهي راضية عني.

هند العيني

هيدروجين

إعداد: ماريا دعدوش



هل أهتم كثيراً لرأي الناس في ملابسي؟

وما قصة عشق البنات للملابس؟

ولماذا تفضل الفتيات في المسرحيات تمثيل دور الملكات أكثر من المتسولات؟

أختار بصدق الجواب الذي يناسبني فأعرف أكثر عن نفسي :

كنت في الحديقة وتملأ الأتربة ملابسي وحذائي.. شاهدت صديقة لي لم أرها منذ مدة..
١ - أقبل على صديقتي للسؤال عن أخبارها
٢ - أتجنبها وأدعو الله أن لا تراني في مظهري غير الأنيق.

اليوم سألتقي صديقاتي في حفلة وسوف أرتدي الثوب الذي طالما حلمت به
١ - سأتصرف بشكل طبيعي ولن أتكلم أكثر من عادتي
٢ - سأشعر بالثقة الزائدة وأتكلم أكثر من عادتي وألفت إلي الأنظار

جميع صديقاتي يشترين ملابسهن من متجر لكن أسعاره مرتفعة وأكثر أزيائه لا تناسبني
١ - أصر على طريقتي الخاصة باللباس.. فإن لم تتقبلني صديقاتي فقط بسبب ملابسي فهن لسن صديقات حقيقيات
٢ - أضغط على نفسي وأهلي وأشتري ملابسي منه حتى لا أختلف عن صديقاتي في شيء

علي أن أختار بين أن أنفق نقودي على دورة كمبيوتر لبرنامج يهمني وبين أن أشتري الحذاء والحقيبة الدارجين بين كل بنات مدرستي
١ - أختار أن أنفق نقودي على دورة الكمبيوتر
٢ - أختار أن أنفق نقودي على الحقيبة والحذاء

في حفلة المدرسة كان علي أن أختار بين دور عارضة أزياء جميلة وبين دور أم أمثله في المسرحية؟
١ - أختار دور الأم لأن الجميع سيعجبون بمهارتي في التمثيل
٢ - أختار دور عارضة أزياء لأن الجميع سينبهرون بثيابي الرائعة

أجمع لنفسي نقطة عن كل جواب أول أختاره ونقطتين عن كل جواب ثاني
إذا كان مجموعي ٥-٧ فأنا أعتمد على شخصيتي المتميزة أكثر في تكوين صورتي لدى الآخرين
إذا كان مجموعي ٨-١٠ فأنا أعتمد على ملابسي في إعطاء صورة حسنة عني لدى الآخرين

عنايتي بملابسي مهمة
لكن عنايتي بشخصيتي أهم

أول ما اكتشف الإنسان القديم الملابس استخدمها ليستر جسمه..ثم تغير الهدف من الملابس مع الزمن حتى أصبحت اليوم ملابسي تعبر عن شخصيتي..فمن ملابسي يمكن للناس أن يكونوا فكرتهم عني: هل أنا ثرية أم فقيرة، مغرورة أم متواضعة، متكلفة أم بسيطة... إنفاقي الأوقات الطويلة على ملابسي ومظهري يوحي للآخرين أن أناقتي هي همي الأول بالحياة. وبالعكس فاختياري للملابس البسيطة المريحة والسريعة يوحي للآخرين أن لدي اهتمامات أعظم وأسمى في الحياة.. لكن الأهم من ملابسي هناك شخصيتي، وهي التي تؤثر أكثر في تكوين صورتي لدى الآخرين، مثل طباعي، وثقافتي، وأخلاقي، ومعارفي... ترى أي من هذه الانطباعات أود أن أترك عند الآخرين؟

منذ أعوام قليلة دخلت الطبيبة الشابة السعودية حياة سندي جامعة كمبردج البريطانية في يومها الأول للدراسة والحصول على الدكتوراه بملابسها البسيطة جداً فتحداها أحد العلماء هناك بقوله:

*(فاشلة، فاشلة، فاشلة... ما لم تتخلي عن حجابك ومظهرك)

ولكن بشخصيتها الواثقة والجدية والمحبة للعلم، كسبت التحدي ونالت الدكتوراه، لاختراعها مقياساً متطوراً جداً للجزيئات الدقيقة، بقيت بعده ثلاث سنوات وكالة الفضاء الأميركية ناسا تدعوها للانضمام إلى علمائها مقابل أي أجر تطلبه.. ترى ما الذي جعل ناسا تقدم للطبيبة الشابة هذا العرض؟ ملابسها؟ أم مواصفاتها الشخصية؟

أنظر إلى نفسي في المرآة فماذا أرى؟

عارضة أزياء المستقبل؟

أم عالمة المستقبل؟ القرار لي

*مجلة عالمات فبراير ٢٠٠٥

طبعاً، الاهتمام بالمظهر الخارجي ضروري جداً، فهو في النهاية يقدمنا للآخرين. ولكن من الخطأ أن يكون الهم الأول والأخير بحيث ننسى الاهتمام بشخصيتنا وبهدف حقيقي يقدمنا للناس ويعطيهم الصورة الحقيقية لما نحن عليه.

ليتني أكون مثله ...

سيناريو : رنة جوخدار
رسوم : خالد شق
تلوين : اليسار درويش




خالد.. خالد..
خالد..
هيا ... بدر ... هيا .... بدر ... بدر
سأصل الى السلة
وسأحرز هدفا
أوه لا.. خسرنا الهدف..
خذ الكرة يا
هدف.. هدف..
خالد.. خالد..
أوه .. ليتني مثله
أوه ... رسم متقن.. كيف كانت المباراة اليوم؟
لن ألعب بعد اليوم
حزين لأنكم خسرتم المباراة ؟!
بل لأني خسرت أنا ؟


خسرت أنت..
هل هذا لغز !..
لم أستطع.. هنئوا لي.. لكني لم أستطع
خالد طويل ودائماً يحرز الأهداف..
الكل يحبه.. اختاروه قائداً للصف
هم ... حسنا
أمي.. هل أستطيع استخدام
غرفة الحديقة الخلفية
الغرفة الخلفية.. لماذا؟
فكرة ممتازة يا فلة..
سنعمل معاً
أنتم مدعوون لعيد ميلاد بدر
و ينتظركم العديد من...
أنا مستعجلة اليوم.. هناك
أمر علي أن أنجزه
فلة انتظريني
بدر انتظر الشطيرة
يا عزيزي.. ما زال
معك وقت
سنبقي الأمر سراً بيننا
ما رأيكم أن نفاجئ بدرا
سنبقيه سراً ما دام في الأمر
مفاجآت.. ما رأيكم يا رفاق


يا إلهي كل طلاب الصف هنا من دعاهم
ها.. أين هي المفاجأة إذاً ؟
مفاجأة.. أية مفاجأة ؟
هيا يا أطفال إلى المفاجأة الأخيرة
نرحب بالأستاذ الذي سيفتتح معرضنا
مدرس الرسم !
إنها لوحاتي ؟! يا إلهي ما هذا الذي يحدث اليوم ؟
واوو ..... بدر !!!
أبنائي الطلاب هذا عمل شخص مميز.. انظروا إلى الألوان ودقتها.. انتبهوا إلى الإتقان في الأبعاد و المسافات.. أما رسم الوجوه فهو موهبة نادرة.. أين أنت يا بدر؟ تقدم و وضح لزملائك كيف ترسم
انظروا كيف يضبط الأبعاد أولا
وأنا ..... هل سترسمني بعده
أمي ... شكراً لك ... لقد شعرت اليوم بالفخر.. شعرت بأنني شخص متميز
نحن دائماً نفخر بك يا عزيزي.. أما الشكر فهو لفلة.. لقد كانت فكرتها هي
فلة.. شكراً لك

أنامل ذكيـة



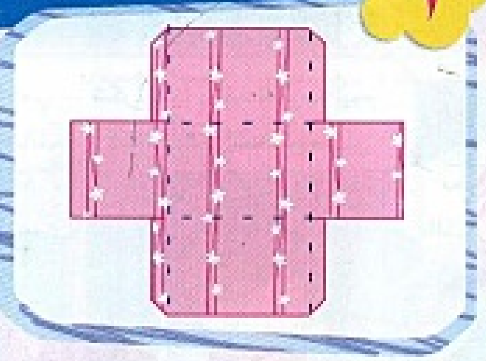
بالتأكيد لديك الكثير من الأشياء التي تودين جمعها في صندوق واحد خوفاً عليها من الضياع ... ما رأيك بهذا الصندوق ؟

يلزمني

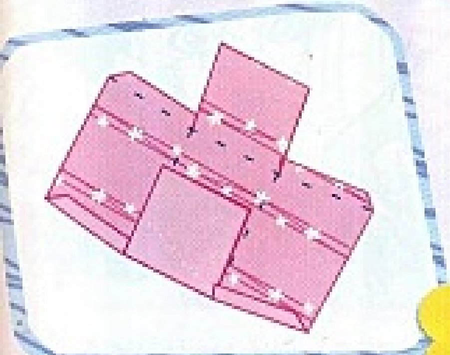
- مقص
- صمغ
- مسطرة



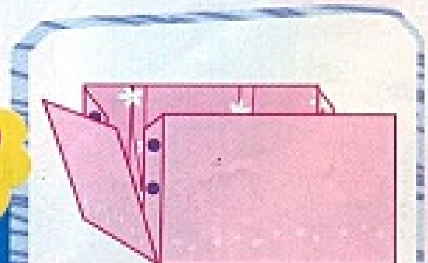
١ قومي بقص الغلاف طبقاً للعلامات الحمراء.



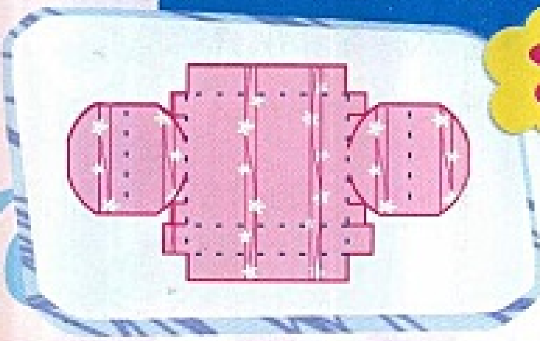
٢ قومي بثني الغلاف طبقاً للخطوط المنقطة و حسب التعليمات.



٣ ألصقي الأجزاء المشار إليها بالنقط الزرقاء. شكلي و الصقي علبة الحلي الخاصة بك

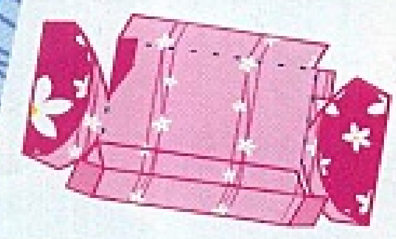


٤ شكلي غطاء علبة الحلي بلصقه على الأطراف المطلاة بالصمغ.



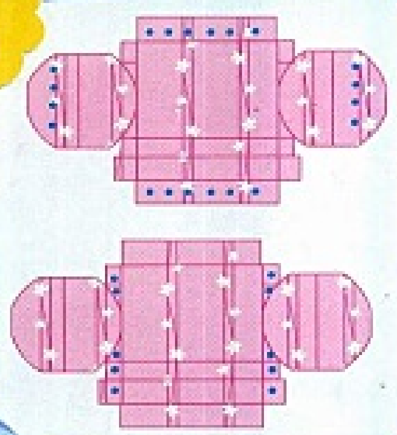
تلصق الأطراف وتثبت كل على حدة

٥



في حال قمت بتطبيقها قومي بذلك بحذر شديد.

٦





٧

اقلبي الغطاء لتثني و لصق الأجزاء الواجب لصقها من الداخل.

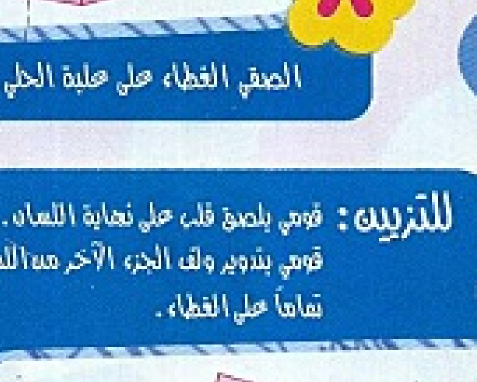


٨

الصقي الغطاء على علبة الحلي.

للتزيين: قومي بلصق قلب على نهاية اللسان.
قومي بتدوير ولف الجزء الآخر من اللسان و تثبيته تماماً على الغطاء.

٩





عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار
رسم: خالد شق

هل تعلمون أن الناس كانوا يعتقدون أنني ألبس القفازات لكي لا يشعر أحد بخطواتي، ثم أنقض على الدجاج وأهرب... أليس هذا التفكير غريباً... فإن كان نومهم ثقيلاً فما ذنبي أنا... لا تصدقوا إنها مجرد شائعات...

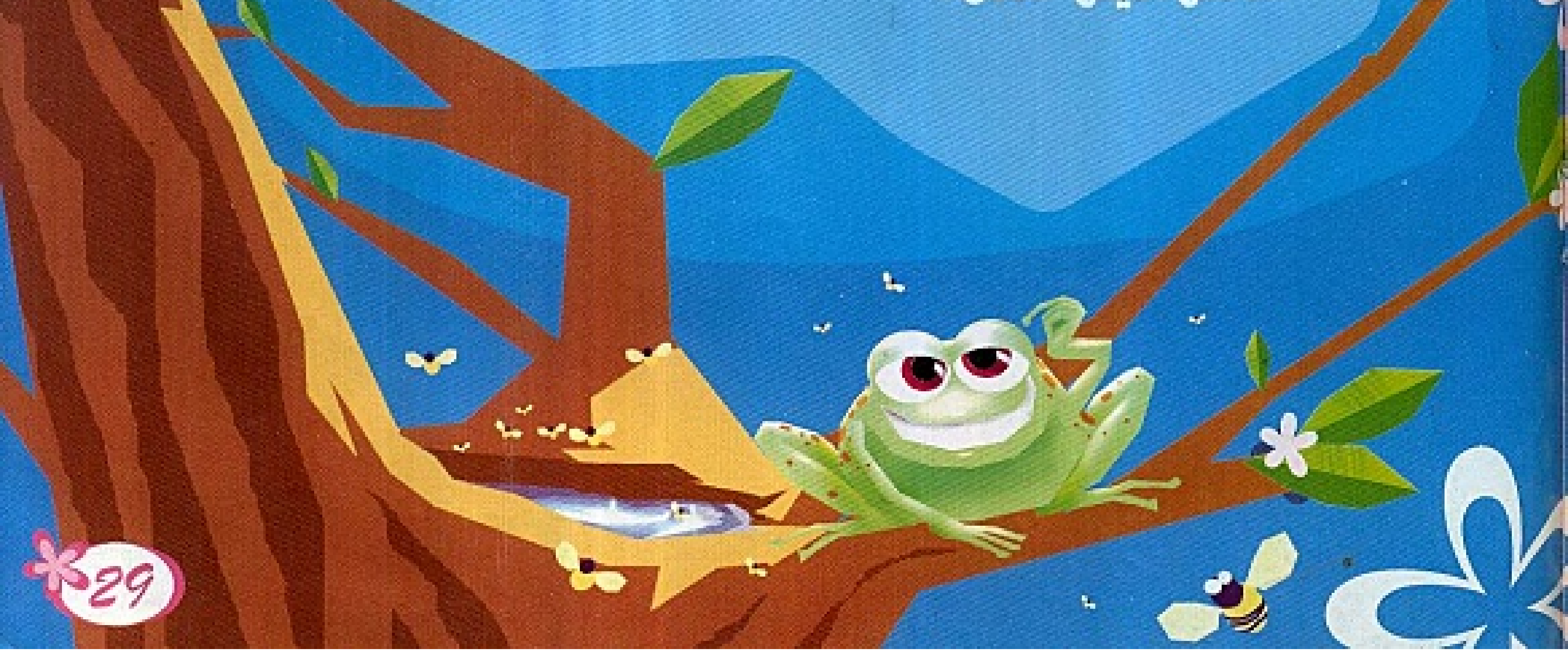
لكن هل تريدون أن تعرفوا كيف أنظف جسمي من البراغيث؟!...
إليكم الطريقة....

أولاً: أمشي في طريق مشت عليه الخراف، ثم أقوم بجمع الصوف المتساقط من جسمها وأحمله في فمي، ثم أنزل إلى النهر لأغمر جسمي فيه تدريجياً حتى لا يبقى شيء من جسمي فوق الماء، إلا الصوف الذي أحمله في فمي، ثم أفتح فمي وأترك الصوف ليذهب بعيداً في النهر، لم تفهموا الفكرة أليس كذلك؟!....

حسناً.. عندما أغمر نفسي في الماء، تسرع البراغيث خارجةً من جسمي لتصل إلى أقرب مكان جافٍ مبتعدةً عن البلل، وهذا المكان هو الصوف الذي أحمله في فمي...
أليست فكرة ذكية...؟؟



هل تتوقع أن تجد ضفدعاً وقد بنى عشاً في شجرة؟!!
إنه أنا.. ضفدع الشجر الأمازوني... حيث أبحث عن شجرة مناسبة فيها تجويف مناسب لحجمي.. ثم أحضر شمع العسل الذي يصنعه النحل، وأقوم ببناء التجويف بهذا الشمع حيث أثبته على حواف التجويف... لأنه يمنع تسرب الماء... ماذا... ماذا؟؟؟!! كيف أستطيع أخذ الشمع من النحل!!
هذا سر لم أخبر به أحداً.. حتى العلماء... حسناً... أنا غالباً ما آخذ الشمع من خلية نحل مسالمة...
وأنتم تعرفون لماذا؟!!!
لنعد إلى قصتي... بعد بناء الحفرة، أقوم بملئها بماء المطر ثم أضع بيضي فيها... وعندما يفقس البيض ويخرج الصغار يتغذون من تلك البحيرة الصغيرة التي صنعتها لهم إلى أن يكبروا ويصبحوا قادرين على مغادرتها والبحث عن الطعام في مكان آخر... أمر مدهش أليس كذلك!!!



إعداد: ملك ابراهيم باشا

كيف تكتب قصة

باءت محاولات فلة بكتابة قصة قصيرة بالفشل فلجأت إلى المكتبة العامة، وما هي إلا بضع دقائق حتى وجدت على أحد الرفوف العالية كتاباً بعنوان " كيف تكتب قصة قصيرة ".

فلة: سيساعدني هذا الكتاب حتماً...

صعدت فلة سلماً صغيراً وحاولت أن تسحب الكتاب إلا أنها فقدت توازنها وسقطت أرضاً. وما إن استجمعت قواها وهمت بالنهوض حتى رأت جدار المكتبة يتحول إلى باب خشبي كبير، يفتح من تلقاء نفسه ويظهر أمامه كتاب أزرق اللون ينظر إليها بعينين واسعتين ويطلب منها أن تتبعه.

الكتاب: أنا فريد .. أهلاً بك.. في مدينة فن كتابة القصص.

لم تصدق فلة عينيها حين دخلت من الباب ووجدت نفسها وسط حديقة جميلة تتناثر فيها أبنية صغيرة ذات أشكال وألوان مختلفة.

فريد: سأصحبك بجولة في المدينة ..تزورين خلالها محطات كتابة القصة القصيرة...

فلة : تقصد أبنية المدينة...

فريد: نعم.. وفي كل محطة ستجدين صندوقاً يحوي أحد أسرار فن كتابة القصة القصيرة والتي لا يعرفها إلا القليل من الكتاب.. شعرت فلة بحماس شديد وسألت فريداً: ومن أين سنبدأ؟

فريد(وهو يتجه إلى مبنى هرمي الشكل ذي لون أبيض): من محطة الأفكار.

وما إن دخل فريد وفلة محطة الأفكار حتى ظهرت فتحة في الأرض خرج منها كرسي وطاولة عليها صندوق صغير ومجموعة من الأوراق والأقلام. أسرعت فلة بأخذ الصندوق وحاولت فتحه إلا أنها وجدته مقفلاً .

فلة: أعطني المفتاح من فضلك..

فريد: نسيت أن أخبرك إنه للحصول على مفتاح صندوق كل محطة يتوجب عليك أن تجيبي عن مجموعة من الأسئلة...

فلة: لن تعطيني المفتاح إذاً...

فريد: للحصول على مفتاح الصندوق الأول عليك أن تكتبي خمس عشرة فكرة لكتابة قصص قصيرة.

فلة (بضجر): حاولت منذ أيام العثور على فكرة لقصة واحدة.. ولم أفلح.





فريد: في أذهاننا أفكارٌ كثيرةٌ، ولكن للتعبير عنها علينا التركيز والتحلي بالصبر.. أمسكت فلة بالقلم وبدأت التفكير بجدية.

فريد: ما رأيك أن تتذكري أحداثاً مرت بك أو سمعت عنها؟

وبعد بضع دقائق بدأت فلة بالكتابة:

" تعلم السباحة رغم الخوف من الماء...

هبوب عاصفة هوجاء خلال رحلة بحرية ... "

توقفت قليلاً، ثم تابعت:

"احتراف فتاة لعبة كرة السلة بعد شفائها من كسر في ذراعها...

زيارة كائن غريب لأحد المنازل ليلاً ".

وفجأة توقفت فلة عن الكتابة وهمت بشطب الفكرة الثالثة، إلا أن فريداً استوقفها.

فريد: لا تشطبي أية فكرة.

فلة: ولكنها سخيفة..

فريد: لا تحكمي على أية فكرة، ربما تعدلينها فيما بعد وتصبح مميزةً.. عادت فلة للكتابة من جديد..

"سرقة ألعاب من محل ألعاب كبير". ثم توقفت عن الكتابة.

فريد: لتجدي المزيد من الأفكار اطرحي على نفسك سؤال(ماذا لو......) واكتبي بعده أي شيء يخطر ببالك...

فلة: ماذا لو..... ماذا لو..

ماذا لو..أصبح للإنسان أجنحة

ماذا لو.. استطاع كل منا أن يقرأ أفكار الآخر

ماذا لو استطعنا المرور عبر الجدران

ماذا لو دخلنا المدرسة ووجدنا تنيناً في الداخل

ضحكت فلة بصوت عالٍ، وابتسم فريد.

فلة: ستعطيني المفتاح الآن؟

فريد: أفكارك جميلة جداً مع أنك تحتاجين للمزيد بعد.. ولكن إليك المفتاح الأول..

أسرعت فلة بفتح الصندوق الذي يحمل أول أسرار فن كتابة القصة القصيرة، فوجدت ورقة مكتوب عليها:

السر الأول: "كتابة كل ما يخطر ببالك من أفكارٍ يمنحك متعة اختيار إحداها"

فلة: سأفعل هذا دائماً.. والآن .. أين نذهب؟

فريد: سأخبرك عن خطوتنا التالية... شرط أن تساعدك صديقاتك ويرسلن لك مزيداً من الأفكار!!..

"هلا أرسلت إلى فلة بأفكارك لتساعديها على تحديد الخطوة التالية التي ستقوم بها؟!!"

رسم : خالد شق



اسألي فلة

هل تنظرين إلى بشرتك فتكرهينها؟

هل تضايقك تلك الجعدة في شعرك؟

هل تنظرين إلى المرآة فتكرهين ما ترين؟

هل تفتقدين إلى:

الثقة بالنفس ؟

- نعم مفتقدة للثقة بالنفس ..ولكن لماذا تلزمني ؟

- فلة : إن كنت متصالحة مع نفسك فسيقبلك الناس سريعاً .

- شكلي يزعجني .. كيف تكون عندي ثقة بنفسي ؟

- فلة : تجاهلي للحظة ما يزعجك في شكلك وركزي على ما يسرك .

- ولكن كيف ؟! وفي كل مرة أنظر فيها في المرآة لا أرى سوى أنفي الكبير.

بالطبع عنقي طويل .. ولكن فمي كبير بعض الشيء.

- فلة : شكلك فيه ما يسرك هل ترين؟

تعالي نضع قائمة، نكتب فيها إشارة + أمام كل صفة في شكلك تحبينها ..ونضع – أمام كل صفة تكرهينها، ثم لنعد إشارات + و – أنا متأكدة أنك ستجدين + أكثر بكثير .



أحبي نفسك إن أردت أن يحبك الناس.

حقاً .. ما لا أحبه في شكلي قليل .. ولكنه ما زال يزعجني..

حسناً بعض الأشياء لها حلول بسيطة، الشعر الجعد جميل، ولكن إذا لم تحبيه استخدمي السشوار، أسنانك متراكبة؟ هل فكرت بتقويم الأسنان؟ حبوب الشباب؟ مراهم يصفها الطبيب .

- ماذا لو لم أستطع تغييرها؟

- فلة : حسناً هناك كلمة سحرية هي **الرضا** حاولي أن تحوليها إلى نكتة تضحكين منها .

تذكري أن صفاتك الإيجابية أكثر كثيراً

سلبيات في شخصيتي تضايقني



مرةً أخرى انتظري..

مرةً أخرى سنوجه سلبياتك..

و مرةً أخرى هناك قائمة علينا أن نعدها

هذه المرة عنوانها هو:

ما هي أهميتي حتى الآن في الحياة؟

اكتبي فيها:
الإيجابيات في شخصيتك
الإنجازات التي حققتها

أمثلة:

درجتي في المدرسة الثالثة.

أتمتع بروح دعابة عالية.

وصلت للصف السادس من أصل سبعة صفوف لتعليم الانكليزي.

عمري ١٣ سنة مع ذلك أنا المسؤولة الوحيدة عن تنظيف الأطباق.

أحيطي نفسك بما يسمى: دائرة الدعم..

وهم الصديقات أو الأقرباء الذين تثقين فيهم ثقة عالية، يهتمون لك، يستمعون جيداً إليك، يقدمون الدعم المعنوي أو العملي إليك، تذكري أن التقدم للأمام يحتاج إلى الدفع من الخلف.

دائرة الدعم تدفعك للأمام

انظري لأخطائك

بميكرسكوب التعلم لا بعين الندم

تعلمي من أخطائك وسامحي نفسك.

تذكري أن الأخطاء هي أحسن وسيلة لتعليم الإنسان ما هو الصواب فهي ليست وقتاً ضائعاً، بل هي خطوة نحو النجاح.

أخطاء الماضي خطوة نحو النجاح

انظري للمستقبل بتلسكوب التفاؤل

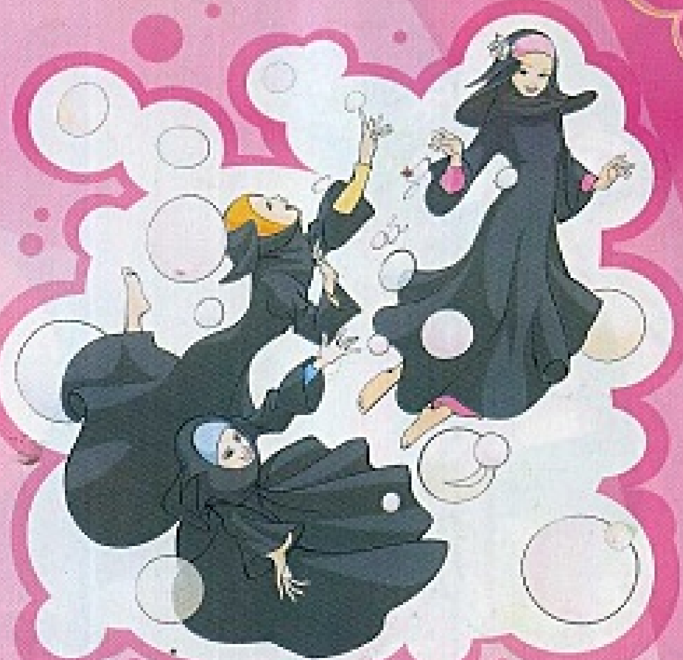
وضعي خطة سهلة واضحة على ورقة ...

- سأحسن علاماتي في العربية
- سأقرأ كتاباً كل شهر
- سأتعلم لغة جديدة في ٤ سنوات
- سأزور جدتي مرةً في الأسبوع.

تسالي

هناك عشرة اختلافات بين الصورتين ... حاولي إيجادها

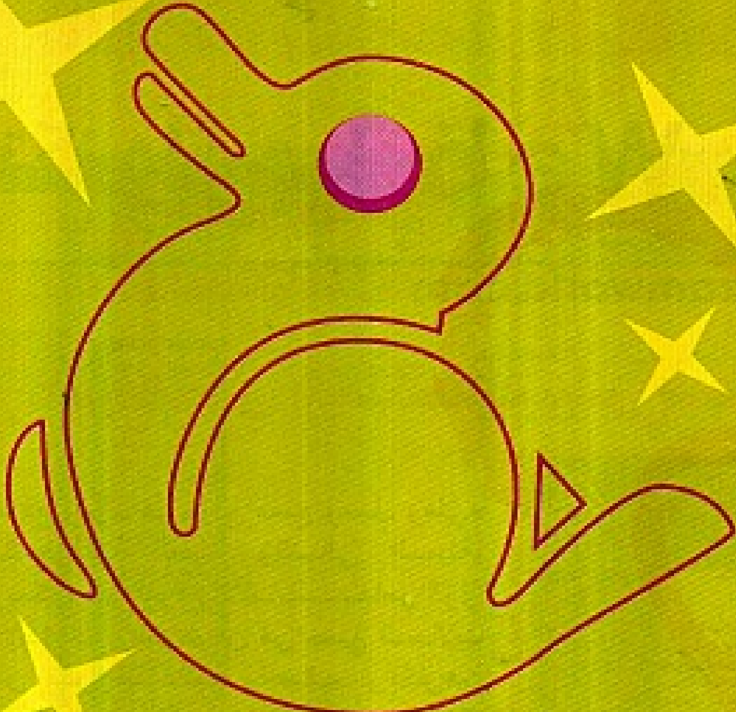




فلة تحب ورودها جداً ... ولكنها لا تعلم كم عددها بالتحديد .. فهل تستطيعين مساعدتها في عدهم؟











هناك صورتان في هذه اللوحة هل تستطيعين تمييزهما؟ أمعني النظر في الصورة وستجدين فيها أكثر من حيوان، هل تستطيعين تمييزهم ؟

أسماء الحيوانات المفقودة

لقد خبأت فلة أسماء عشرة حيوانات في هذه اللعبة ولكن إذا استخدمت الأحرف الأبجدية الموجودة على يمين الجدول ووضعتها في المكان الفارغ ستستطيعين إيجاد اسم الحيوان. عندما تستخدمين حرفاً اشطبيه لأنك لن تستطيعي استخدامه مرة أخرى... مثلاً في السطر الأول الحرف المفقود هو (م) واسم الحيوان هو : جمل

ط	ة	ز	م	ج	م	ل	ا	ث	ذ
ح	ث	ت	غ	ز		ل	ق	ب	ن
س	ل	ك	ا	ف		ي	ل	و	ي
ن	ب	م	ن	ب		ع	ة	ع	س
ء	ر	ز	ل	ق		ق	ت	م	ا
ل	ب	ب	غ	ا		ق	ي	س	ش
ج	و	ك	د	ق		ف	ذ	ا	د
ف	ء	ي	ر	أ		د	و	ن	ت
ا	و	س	ل	ح		ا	ة	س	ك
م	ر	ز	ل	ه		ا	و	و	س

الحلول ؟

لغز الفلاح: يأخذ الإوزة ويضعها على الضفة الثانية ثم يعود... ليأخذ الثعلب ويضعه على الشاطئ ويأخذ الإوزة ويعود بها إلى الشاطئ. ثم يترك الإوزة على الشاطئ ويأخذ كيس القمح ويذهب به إلى الضفة الأخرى ويتركه مع الثعلب. ثم يعود إلى الشاطئ ويأخذ الإوزة ويذهب بها إلى الضفة الأخرى.

الشفرة: أمام المكتبة العامة الساعة الثالثة

فكر بمنطق: حيوان فلة هو القطة وحيوان ياسمين هو الكلب وحيوان نور هو السمكة وحيوان بدر هو الطير

ورود فلة عددها: أربع و ثلاثون وردة

الصور المزدوجة: إذا أمعنت النظر في الصورة الأولى على اليمين ستجدين فيها وجه فتاة ورجل يعزف على آلة الساكسفون... أما الصورة الثانية فإذا نظرت إليها من اليمين ستجدينها صورة أرنب وإذا نظرت إليها من اليسار ستجدينها صورة لبطة

أسماء الحيوانات المفقودة: الحل من الأعلى إلى الأسفل: جمل- غزال- فيل- بجعة- قلق- ببغاء- قنفذ- أسد- سلحفاة- طاووس





تكنولوجيا Web

www.zamzamworld.com

موقعنا في هذا العدد على شبكة الانترنت هو عالم زمزم



موقع زمزم هو موقع ممتع ومسلٍ ومليء بالمعلومات المفيدة والتسالي الجميلة، ويمكّن هذا الموقع الأشـــخاص ذوي الإبداعات والموهوبين في جميع المجالات من نشر إبداعاتهم وأعمالهم وأفكارهم، ويحتوي على كثير من المسابقات والألغاز والأحاجي التي تحتاج منك إلى حلها، فلندخل الآن إلى هذا الموقع ولنر صفحاته المفيدة والمهمة.

كتب وإصدارات

وهي صفحة تحتوي على عناوين بعض الكتب المهمة لمختلف الأعمار (تحت الخامسة - بين الخامسة والعاشرة - بين العاشرة والخامسة عشرة - وما فوق الخامسة عشرة) بالإضافة إلى كتب خاصة بالأهل، كما توجد عناوين بعض أشرطة الكاسيت الخاصة بالأطفال.

علوم

كل العلوم مثيرة وممتعة... لكن أكثرها متعة الفيزياء، وماذا عن طرائف الرياضيات، أو حتى الحاسوب، وإذاً كيف ستكون عجائب المخلوقات؟!! هذه العناوين كلها موجودة في صفحة علوم وبشكل مثير وممتع، وتستطيعين من خلال هذا الموقع أن ترسلي أية مشاركة تريدينها عن هذه المجالات العلمية.

الترفيه



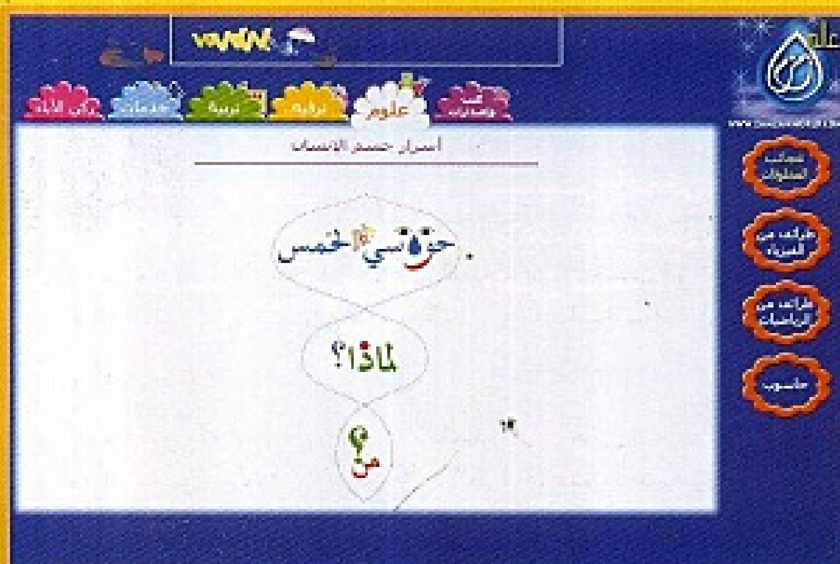
ولك أن تتخيلي كيف سيكون حال الموقع من دون هذه الصفحة!.. لذلك كانت صفحة الترفيه من أكثر صفحات الموقع تسلية وإثارة. فهي تحتوي على الكثير من خلفيات الشاشة لتزيني بها سطح المكتب في حاسبك، بالإضافة إلى بطاقاتٍ بريدية جميلة خاصة بالمناسبات المختلفة، ويوجد صفحة ألعاب وتسالٍ وهي مليئة بالألعاب المسلية والتي تحتاج إلى التركيز والذكاء، وطبعاً هناك الكثير من الصور الطريفة واللقطات المميزة، بالإضافة إلى عدد من الفكاهات الطريفة والظريفة، وفقرة في بيتنا التي تحتوي على ثلاث شخصيات جميلة جداً ستحبينها بالتأكيد حيث تتحدث كل شخصية عن موضوع مهم يجب أن تكون على علم به.

تربيـــة



هذه الصفحة هي من أكثر صفحات الموقع تفاعلاً مع الموهوبين، حيث تستقبل إبداعات المشاركين في جميع المجالات من رسم وكتابة قصص أو شعر أو حتى العمل على بعض برامج الحاسوب، وتصميم صفحات الإنترنت وغيرها.... وتحتوي يا صديقاتي هذه الصفحة أيضاً، على فقرة (حكايا وعبر) وهي مجموعة من القصص ذات الحكم، وفقرة (بساط جحا) وفيها نجد جحا يعلّمنا كيف نجعل الآخرين يصغون إلينا عن طريق سرد معاناته وكيف أوجد الحلول لهذه المشكلة وتستطيعين أنت أو حتى أهلك في فقرة (مشاركات) من المشاركة بأي موضوع تريدون أن يستفيد منه الآخرون.

ركن الآباء



ألا ترغب بالوصول إلى عقل طفلك وقلبه عبر أقصر الطرق؟ أيهمك حقاً أن تتعرف إلى عالمه الخاص وتدخله لتثمر طاقاته وتفهم مكنوناته ؟ تستطيع ذلك إن شاء الله.... هذه الكلمات التي بدأت فيها صفحة كلمة إلى الآباء والتي تحتوي على الكثير من المواضيع التربوية المهمة التي تساعد الأهل جداً. كما يستطيع الأهالي والمربون من خلال هذه الصفحة تقييم الموقع وتقديم الاقتراحات اللازمة للمشرفين عليه من أجل تطوير ورفع مستوى الموقع.



وتستطيعين الاشتراك في هذا الموقع والحصول على نشرة بريدية إذا كنت تملكين بريداً إلكترونياً من خلال صفحة (خدمات)

وأخيراً صديقاتي.. أرجو أن ينال هذا الموقع التابع لدار الفكر إعجابكن، وتذكرن دائماً: أن شبكة الإنترنت تحتوي على الكثير والكثير من المواقع المفيدة والمهمة، والتي إن شاء الله سنزودكن دائماً بأهمها وأكثرها فائدة.

إعداد: أيمن القاوي

عنايتي بنفسي

إعداد: ماريا دعدوش

عنايتي بنفسي هي وظيفتي أنا وحدي، وهي تستغرق حياتي كلها، إنها الوظيفة التي ليس بمقدور أحد أن يقوم بها مثلي.. ولكن هذه الوظيفة تصبح مهمة جداً بين سن ٩-١٦ لدينا نحن الفتيات لأنه سن البلوغ لدينا.. ففي هذه الفترة يفرز الجسم هرموناً خاصاً وهذا الهرمون يحدث تغييرات سريعة في شكل الجسم.. ابتداءً من لون البشرة والشعر وانتهاءً بالصدر والخصر والورك.. أحياناً تكون هذه التغيرات ليست متناسقة وقد أشعر بشكلي أنه غريب و لكني لن أحزن لأنني متأكدة أنه عند نهاية سنين البلوغ سيعود جسمي لتناسقه.. تماماً كالدودة التي تدخل شرنقتها لفترة ثم تخرج منها لتفاجئنا بكونها فراشة رائعة الجمال.

طولي مختلف عن بنات صفي؟

سواءً كنت أحتل المقعد الأول في الصف لأن الجميع أطول مني أو على العكس كنت كمئذنة المسجد بينهن فلن أحزن لأن هناك احتمال قوي جداً لأن يتغير هذا مع السنين القليلة المقبلة.. فلكل جسم سرعته الخاصة في التطور فالفتاة العادية خلال هذه الفترة يزداد طولها وسطياً بمقدار ٢٥ سنتيمتراً، البعض يبدأن باكتساب هذه الزيادة ببطء في سن الثماني سنوات.. والبعض الآخر يبدأن باكتسابها بشكل سريع في سن الرابعة عشرة.. ثم في سن السادسة عشرة تحصل الفتاتان على الطول نفسه!!!



النداء الأخير للطول

من عمر السنتين إلى العشر يزيد طول الطفل وسطياً ٧ سنتيمترات كل عام ثم يكتسب في سن البلوغ آخر ٢٠ ٪ من طوله ولكن هناك أشياء تبطئ من طوله مثل المرض... فالأفضل أن أدفع عني المرض بالغذاء والرياضة كما أن الطفل يزيد طوله ثلاثة أضعاف السرعة في الربيع والصيف فلنكثر من الفواكه والخضرة ثم إن السعادة هي أهم مساعد على إفراز هرمون الطول بعكس الكآبة التي قد توقفه تماماً.. وأخيراً فإن تواجد الطفل في جو المدخنين ينقص من طوله أيضاً. وتدل الإحصاءات في اليابان أن الطول قد ازداد بشكل ملحوظ (٧سنتميتر أكثر من الجيل السابق) بسبب وفرة الغذاء والدواء والرياضة.. فلنداوم نحن عليها

ماذا لو كان لدي سؤال سخيف؟

تتزاحم الأسئلة على ألسنتنا.. البعض قد يبدو سخيفاً والبعض الآخر محرجاً.. ولكن لن أتردد أبداً في أن أشاركها أختي الكبرى أو والدتي أو حتى جدتي.. لقد مرت كل منهن في هذه المرحلة من حياتهن ولا بد أنني سأجد الإجابات كلها لديهن



هل سأكون يوماً ما كالنجمات العالميات

إن المقاسات التي تعرضها الشاشات ليست على الأغلب مقاسات طبيعية.. والسعي نحو تحقيقها في جسمي سيؤثر حتماً على نموي الجسمي والفكري.. أنا فريدة من نوعي ولا أحتاج إلى تقليد أحد.. لا من النجوم ولا من صديقاتي.. المهم حقاً أن أتمتع بجسم معافى.. مع أن بعض الفتيات يستهلكن القليل جداً من الطعام خوفاً من السمنة فيقعن في أمراض الانوركسيا أو البوليميا.. التي قد تنتهي بالموت.

أنا أشع من داخلي

سبقتني بعض الفتيات في النمو وتناسقت أجسامهن بينما جسمي يتطور بسرعته الخاصة.. لذلك سوفا أنتظر بصبر.. وسوف أحافظ على ثقتي بنفسي بغض النظر عن عرض خصري وشكل جسمي.. فإذا كنت وصديقاتي في حشد فإن الرأس الذي سيرتفع عالياً سيكون رأسي أنا.. لأني أعلم أن لدي الكثير من المواصفات الحلوة التي ستجعل الأخريات يتقبلنني ويحببنني.. وهذا هو الشيء المهم حقاً.



هل سأبدو حتماً مثل عمتي فهمية و خالتي سعدية؟؟؟

لكل نوع من البشر صفاته الجسمية الخاصة وكذلك لكل شعب ولكل أسرة.. وهذا يعود إلى الصفات الوراثية أو الجينات.. ولكن ليس للوراثة أو الجينات القرار النهائي في تحديد شكل جسمي.. بل أنا سأكون سيدة نفسي.

هايجين

كيف يساعدني الهايجين أو العادات الصحية في أن أتحكم بالكامل بشكل جسمي في المستقبل؟؟؟

أبقي صحتي جيدة بأن أستحم مرتين أسبوعياً على الأقل وأرتدي الملابس القطنية الفضفاضة وجوارب نظيفة كل يوم.. أمارس الرياضة كل يوم وهذا أمر سهل بالرغم من أنه يبدو صعباً.. فكل المطلوب هو أن أغلق التلفزيون أو الهاتف من يدي وأن أقفز خارج سريري ثم أقوم بترتيب غرفتي ومساعدة والدتي بأعمال التنظيف.. أو أن أمشي يومياً مع والدتي للتسوق...

أو أرافق التلفزيون في برنامج الايروبيك.

أكل بشكل صحي .. وسأجد في العدد المقبل من فلة ملفاً كاملاً عن غذاء الفتيات..

فإلى اللقاء في العدد المقبل

ماذا سأرسم اليوم؟

ارسمي وحش البحار

1

2

3

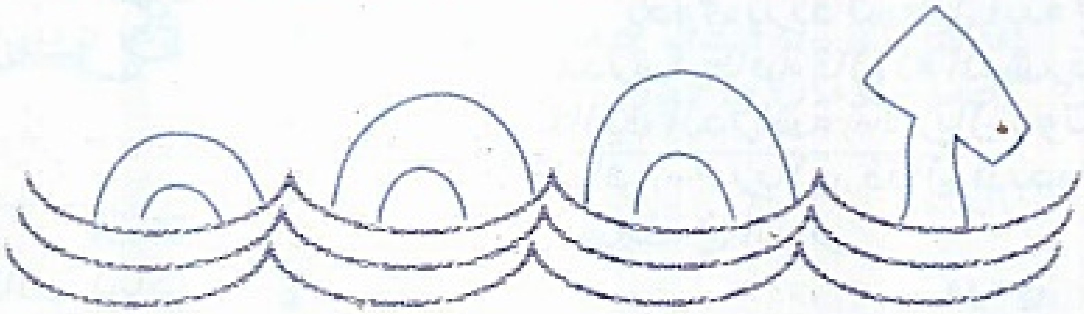
4



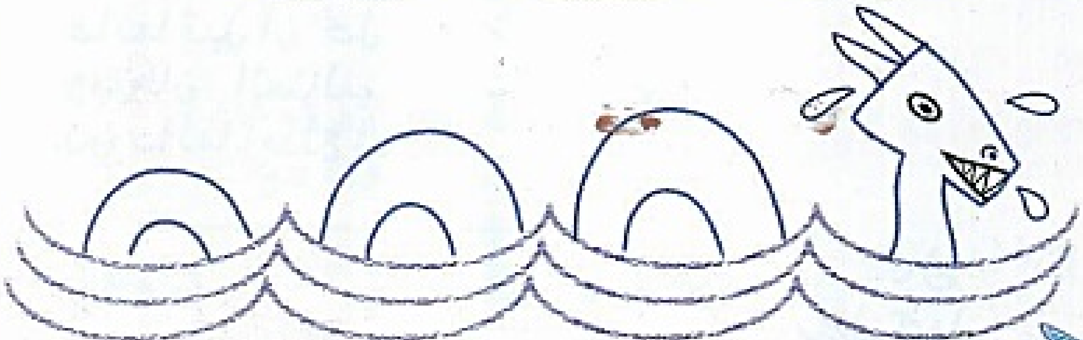
معركة



5

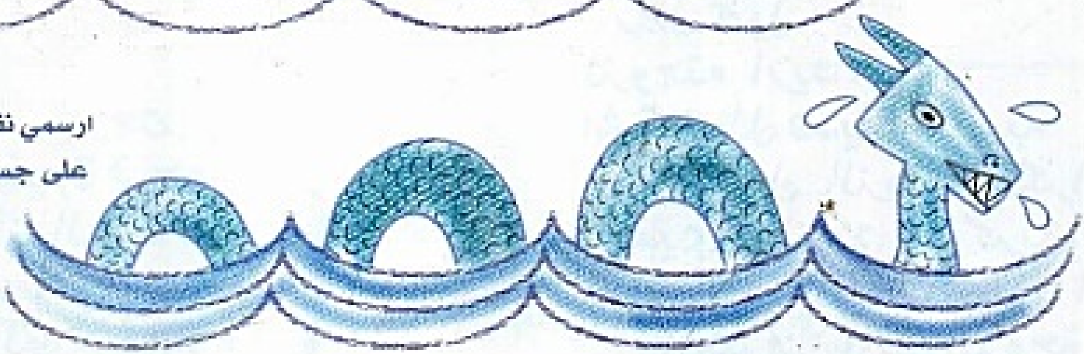


6



7

ارسمي نقوشاً
على جسمه



وحش البحار

استخدمي اللون الأزرق
الفاتح للسماء.

ارسمي قطرات من الماء
حول رأسه الأخضر.



الآن ما رأيك أن ترسمي من مخيلتك وحش البحار وهو يواجه مركباً.

مساهمات القراء

نكات



بدوي يريد تسجيل ابنه في مدرسة خاصة قال له المشرف: تكاليف الدراسة (٥٠٠٠ ريال) وتكاليف الباص (٣٠٠٠ ريال). فقال البدوي: إذا سجله في الباص.

ميمي

المعلم للطالب: لماذا تخرج دائما قبل أن تحل إجابات الامتحان؟ الطالب: لأن أبي يقول لي دائما اطلع الأول.

رشا

قال رجل بخيل لزوجته: أريد أن أشتري لك هدية بمناسبة عيد ميلادك. الزوجة: شكراً يا حبيبي. الزوج: أتذكرين السيارة التي شاهدناها أمس في المعرض؟ طارت الزوجة من الفرح وقالت: نعم نعم أذكرها. الزوج: سأشتري لك منديلاً له نفس لونها.

مريم علي عبد الرحمن

خرجت فتاة صغيرة في جو ماطر وعندما رأت البرق هرولت إلى أمها وقالت: أمي أمي لقد التقطت لي السماء صورة.

فاطمة حسين علي

قال الصغير لوالدته: هل أنت دجاجة يا أمي!؟ قالت: لا يا بني.... لماذا!؟ أجابها: جارتنا تناديني دوماً: تعال يا كتكوت

آلاء جوخدار



أسئلة و أجوبة
QUESTIONS & ANSWERS

ما هو الشيء الذي يحمل أطناناً من الخشب ولكن لا يستطيع أن يحمل مسماراً واحداً؟

الماء — وعد يوسف

حامل ومحمول نصفه ناشف ونصفه مبلول فما هو؟

السفينة — فروحة

ما هو الشيء الذي إذا لمسته صرخ؟

الجرس — ايرما

كم مرة تكررت آية { فبأي آلاء ربكما تكذبان } في سورة الرحمن؟

إحدى وثلاثين مرة — أماني

أربعة إخوة ولنا رأس واحد فمن نحن؟

الطاولة — ربيع

يمكنكم مراسلتنا على عنوان المجلة أو على الايميل التالي:

E-mail: magazine@fulla.com

QUESTIONS & ANSWERS

مواقف محرجة

لمسات فنية

سيناريو : عبد الله الكفري - رسم وتلوين : خالد هق




تراك
سأضع اللوحة هنا لأريها لفلة عندما تعود من المدرسة .
آآآه ...!!
ترررراك
لاااااااا
سأحاول تجفيف اللوحة .
يا إلهي ما العمل ؟ لقد اختلطت الألوان .



سأحاول تلوين اللوحة من جديد
أوووووو ، لقد وضعت الحبر بدلاً من الألوان
سأغطي البقعة باللون الأبيض، ثم ألونها من جديد
إن هذا الأنبوب قاسٍ جدا
ففف
آآآآه
ليس مجددا


ترااك
مرحباً نور
فلة ، ساعديني
أنا أفهم شعورك ولكن عليك إخبار ليلى بالحقيقة قبل بدء المسابقة
حسناً سأخبرها بحقيقة ما حدث
وفي اليوم التالي، وقبل بدء المسابقة
شكراً يا نور لإبقائك اللوحة معك
ليلى إنتظري أريد إخبارك شيئا
أنا على عجلة من أمري ، أراك بعد المسابقة
ولكن ...
بعد المسابقة
نور ، لقد فزت في المركز الأول في المسابقة بفضل اللمسات الفنية التي أضفتها على لوحتي ، شكراً لك
أوووف ، العفو ، هذا تماماً ما كنت أود إخبارك به

صديقات فلة



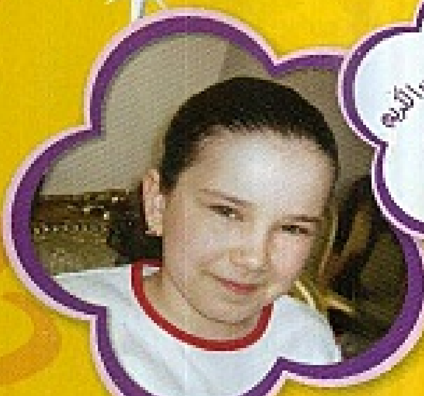
الاسم: حلا حاتم
العمر: ٧ سنوات
المدينة: حمص - سوريا



الاسم: أنوار البادي
العمر: ٩ سنوات
المدينة: صحم - سلطنة عمان



الاسم: نور معروف
العمر: ٧ سنوات
المدينة: دمشق - سوريا



الاسم: هيا عبدالكريم
العمر: ١٠ سنوات
المدينة: دمشق - سوريا



الاسم: لينه زهراء
العمر: ١٠ سنوات
المدينة: دمشق - سوريا



الاسم: تاتيانا حيدر
العمر: ١٠ سنوات
المدينة: دمشق - سوريا

العدد ( )
قسيمة الاشتراك

الاسم :

....

السن :

....

العنوان :

....

....

الفاكس :

....

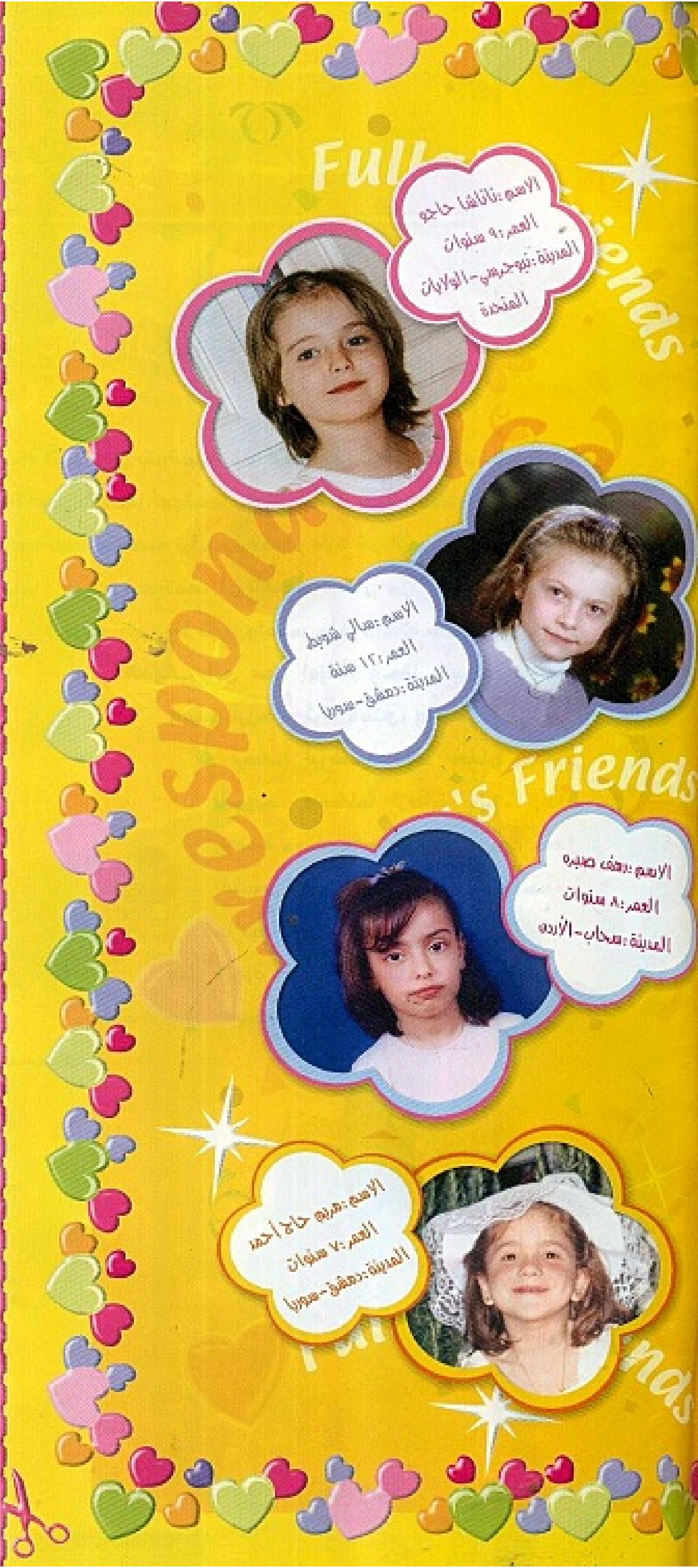
الهاتف :

....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ /١٥٦/ ريال سعودي أو ما يعادلها من العملات الأخرى ..
يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء في الدول أو على العنوان التالي
ص.ب: ٦١١٧٧ - جبل علي - المنطقة الحرة - دبي - الإمارات العربية المتحدة

Jebel Ali, Free Zone-
P.O.Box: 61177- Dubai,UAE





المزارع والإوزة

كان القدر يخبئ للمزارع ما لم يكن يتوقعها، فعندما ذهب ليتفقد إوزته في صباح أحد أيام الشتاء الباردة وجد في عشها بيضاً أصفراً لامعاً، وعندما حمله وجده ثقيلاً وكاد أن يرمي به بعيداً، لظنه أن هناك من يتلاعب به ويدبر له مكيدة، ولكنه تراجع وفكر قليلاً في الأمر، ثم أخذ البيض وذهب إلى السوق، وكم كانت سعادته غامرة عندما اكتشف أن البيض كان من الذهب الخالص.



وأصبح المزارع البسيط ثرياً، واستمر على عادته كل صباح في الذهاب إلى عش إوزته، وحمل البيض الذهبي وبيعه ليزداد ثراءً وغنى، ولكن كل هذا لم يكن ليرضيه فقد كان يطمع بالمزيد، وكلما ازداد غنى، ازداد جشعاً وطمعاً.... كان يريد كل البيض الذي تضعه الإوزة مرة واحدة. فما كان منه إلا أن ذهب إلى عش الإوزة وذبحها ظناً منه أنه سيجد كل البيض الذهبي دفعةً واحدةً... ولكنه للأسف لم يجد شيئاً فخسر إوزته... وخسر الذهب...



الجشع ينقلب دائماً على صاحبه


fulla®
New
Winter Collection
Collect them all
NewBoy © 2006. All Rights Reserved


DISNEY
MEGA BLOKS
ادخلي عالم ديزني الرائع مع الأميرات الجميلات
من ميغابلوكس
NEW BOY